

## Sichtungskurs Ski BOSV-RLZ-Regionen Version 2022

### Prüfungsinhalte

Getestet werden total 6 der aufgelisteten 13 Fahrformen

- SL Ski Dynamisches Kurzschnwingen in Buckeln
- RS Ski Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1 x Üben, wenn möglich)
- SL Ski Couloir, Schwingen im vorgegebenen Raum
- SL Ski Schwingen im Stangenwald, mind. 1 Achsenwechsel
- RS Ski Fahren im unpräpariertem Gelände
- SL Ski Kurzschnwingung
- SL Ski Kurzschnwingungsvariante Norweger und fliegend umsteigen
- SL Ski Switch
- SL Ski Carvschnwingungsvariante
- SL Ski Einbein-Minikipp-SL
- RS Ski Bogentreten
- RS Ski Einbein-Riesenslalom
- RS Ski Parallelschnwingung gerutscht

Die Prüfungsdisziplinen werden am Sichtungskurs kommuniziert. Die Prüfungsdisziplinen werden nach der aktuellen Situation ausgewählt.

### Bewertung

Alle **sechs** Prüfungsformen werden **gleich** gewichtet.

Es werden Noten von 1 - 6 vergeben (+/- 0.5)

Sturz gibt eine Note Abzug (Sturz, weil Ski aufgegangen ist, 0.5 Note Abzug)

Notensumme dividiert durch die sechs Prüfungsformen = Endnote

### Prüfungsformen

#### SL Ski Dynamisches Kurzschnwingen in Buckeln

- Den Buckeln angepasstes Schnwingen in paralleler Skistellung
- Achse einhalten (keine Bananen)
- Schnwingauslösung durch Beugen-Drehen bei stabilem, talwärts gerichtetem Oberkörper
- Dynamisch-kontrollierte Fahrt in paralleler Skistellung
- So viel Ski-Schneekontakt wie möglich

RAIFFEISEN

LEKI

GARAVENTA

VISANA

Thöni

Massa Vecchia  
albergo podere Massa Vecchia

helvetia

WERBEATELIER  
BALSIGER

Berner Bergbahnen  
Remontées Mécaniques Bernoises

3

SWISSLOS Sportfonds  
Kanton Bern

swiss olympic

### Sprung mit RS Ski / Anfahrt Sprung mit 2 Kurven SG (1 x Üben, wenn möglich)

- Positionen Anfahrt Sprung in den SG Kurven
- Vorbereitung Sprung
- Flugphase
- Landephase

### Couloir, Schwingen im vorgegebenen Raum (SL Ski)

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Optimale Ausnützung des vorgegebenen Raumes
- Couloir-Breite ergibt den Schwungradradius (Schwungphasen!)
- Schwünge sind aneinandergereiht (keine Schrägfahrten)
- Geschwindigkeitskontrolle durch Ausschwingen
- Optimale Ausnützung der Gerätefunktion in Verhältnis von Kraft, Zeit und Raum (so viel schneiden wie möglich)
- Präzise, fließende Übergänge

### SL im Minikipp-Stangenwald

- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Tempokontrolle
- Minimum ein Achsenwechsel
- SL-Technik
- Taktische Linienwahl

### Fahren in unpräpariertem Gelände (RS Ski)

- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung
- Geschwindigkeitskontrolle
- Dynamik
- Schneewiderstand, Hangneigung und Geschwindigkeit ergeben die funktionelle Schwungauslösung und den funktionellen Schwungradradius
- (kein Kurzschnellen)
- Mind. ein Radiuswechsel

### SL Ski Kurzschnellen

- Möglichst hoher geschnittener Anteil
- Schwingen in paralleler Skistellung
- Dynamische, zentrale Position mit ruhigem Oberkörper
- Früher, aktiver Belastungs- und Kantenwechsel (Auslösung)
- Aktiver, progressiver und präziser Druckaufbau (Steuerphasen 1 + 2)
- Ständiger Ski-Schneekontakt mit dem Außen Ski
- Situativ mögl. geringer Anstellwinkel: Von min. gerutscht bis max. geschnitten
- Situationsangepasste Tempokontrolle (Schwünge ausfahren)

### SL Ski Kurzschnellenvariante Norweger und fliegend umsteigen

#### Fliegend

- 1-Takt bzw. 2-Takt wahlweise möglich
- Fliegender Wechsel

#### Norweger

- Gesprungener Innenschnellen (möglichst hoch, mit Abheben des Innenskis)

### SL Ski Switch

- Parallele Skistellung
- Ein Radiuswechsel
- Schwungphasen ersichtlich
- Hohe Ausführungsqualität (Steuerprinzip der Situation angepasst), Fahrfluss und Natürlichkeit der Schwünge
- Tempokontrolle und Sicherheit
- Dynamik

### SL Ski Carvschwungvariante

#### Bodycarv

- Kurvenlage muss über eine vergrösserte Unterstützungsfläche, durch andere Körperteile ersichtlich sein
- Parallele schmale Skistellung

#### Crawl

- Geschnittene Kurzschwünge ohne Skistöcke
- Auslösung cross-under
- Arme in Schwungrichtung schwingen

### RS Ski Bogentreten

- Deutlicher nicht gerutschter, kurzer Belastungswechsel
- Richtungsänderung über Schrittanteil bei minimalem Fahranteil
- Koordination der Beuge-/Streck-Bewegungen
- Schrittrhythmus der Geschwindigkeit angepasst
- Dynamik
- Tempokontrolle

### RS Ski Einbein-Riesenslalom

- Qualität der Schwünge, gearvt
- Stabilität Oberkörper/Arme
- Zentrale Position auf dem Ski/Gleichgewicht

### RS Ski Geschnittene, geländeangepasste RS-Schwünge

- möglichst viele Schwünge von A nach B geschnitten
- dynamisch und geländeangepasst
- Kernbewegungen gut sichtbar
- Tempokontrolle

### RS Ski Parallelschwung gerutscht

- Aneinandergereihtes Schwingen in paralleler Skistellung gerutscht
- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem Raum
- Schwingen bei möglichst gleichbleibendem und kleinem Anstellwinkel über SPH1 & SPH